

Solenidade de Nomeação dos Novos Servidores

Aconteceu no dia 22 de setembro, no Auditório da Imprensa Nacional em Brasília, a Solenidade de posse dos novos servidores administrativos da Advocacia-Geral da União.

Os servidores tomaram posse nos cargos de Analista de Sistemas, Analista Técnico Administrativo, Bibliotecário, Técnico em Comunicação Social e Técnico em Contabilidade. As nomeações foram autorizadas pelo Ministério do Planejamento, Orçamento e Gestão no dia 8 de setembro de 2014. Os primeiros colocados assinaram o termo de posse no evento, representando todos os demais servidores.

Outros 13 servidores também deverão entrar em exercício no mês de outubro de 2014.



Foto: Wesley Mcallister



5S—Dia do Descarte na DGEP

O Programa 5S de Qualidade é uma proposta que visa promover melhorias nos hábitos e comportamentos das pessoas, boas condições no ambiente de trabalho, na saúde e segurança, e na redução de desperdícios. Uma das etapas do programa é o dia do descarte.

No dia 19 de setembro aconteceu o 5S—Dia do Descarte—na Diretoria de Gestão de Pessoas. Houve a devolução ao Almoxarifado de materiais que não estavam sendo utilizados, desocupação de armários, descarte de papéis, entre diversas outras ações que contribuíram para um ambiente mais limpo, leve e organizado!

Todos os servidores do setor se mostraram engajados com a ideia. Materiais de expediente—como régua, tesoura, grampeadores—começaram a ser compartilhados entre as áreas, o que contribuiu para uma maior devolução de itens para o Almoxarifado.



Dicas do Projeto Esplanada Sustentável—PES



Realizar a separação correta do lixo orgânico, latas de alumínio, papéis e metais para tornar possível o processo de reciclagem. É possível fazer em casa a transformação do papel usado em reciclado, ou mesmo utilizar materiais orgânicos, como restos de alimentos e bagaços, como adubo em jardins e hortas caseiras. Dessa forma, você economiza com fertilizantes e ainda diminui a quantidade de lixo a ser descartado.

Espaço AGU Mais Vida

Microondas: por que faz mal?

Quando a comida é aquecida nele, existe uma alteração das partículas e o alimento "interage" com as embalagens plásticas que geralmente utilizadas. Com o calor, toxinas cancerígenas como o **bisfenol A** são liberadas no alimento e nós a consumimos. Ex: aquele macarrão com molho de tomate que você guardou no recipiente plástico e que ficou todo manchado de vermelho mesmo depois de lavado.

- vitaminas, minerais e demais nutrientes "se perdem" durante o processo de aquecimento e eles têm suas propriedades diminuídas ou até anuladas. E pior: nosso corpo absorve substâncias que não são digeridas adequadamente;
- no longo prazo, causa danos cerebrais permanentes devido ao encurtamento de impulsos elétricos no cérebro (despolariza ou desmagnetiza o tecido cerebral)
- nosso corpo não consegue metabolizar certos subprodutos desconhecidos criados em alimentos aquecidos nele;
- alguns minerais de legumes e verduras, após aquecidos no micro-ondas, se tornam tóxicos e cancerígenos: viram radicais livres, podendo causar câncer de estômago e intestino;
- o uso prolongado do aquecimento dos alimentos aumenta o número de células cancerígenas;
- alguns hormônios masculinos e femininos têm sua produção diminuída;
- deprime o sistema imune pois altera sistema linfático;
- e para concluir, pode causar problemas de memória, interferir na inteligência, diminuir a concentração e comprometer a estabilidade emocional

Fonte: ewg.org

Hipertensão arterial e o AVC

Hipertensão arterial é o principal fator de risco para AVC. Na população, o valor médio é de "120 por 80" (ou o que popularmente é conhecido como 12 por 8); porém, cada pessoa tem um valor de pressão, que deve ser determinado pelo seu médico. Para estabelecê-lo, são necessárias algumas medidas para que se determine o valor médio. Quando este valor estiver acima do normal daquela pessoa, tem-se a hipertensão arterial. Tanto a pressão elevada quanto a baixa são prejudiciais; a melhor solução é a prevenção. Deve-se entender que qualquer um pode se tornar hipertenso. Não é porque aferiu (mediu) uma vez, estava boa e nunca mais tem que se preocupar. Além disso, existem muitas pessoas que tomam corretamente a medicação determinada porém uma só caixa. A pressão está boa e, então, cessam a medicação. Ora, a pressão está boa justamente porque está seguindo o tratamento. Geralmente, é preciso cuidar-se sempre, para que ela não suba inesperadamente. A hipertensão arterial acelera o processo de aterosclerose, além de poder levar a uma ruptura de um vaso sanguíneo ou a uma isquemia.

Diabetes: se um portador desta doença tiver sua glicemia controlada, tem AVC menos grave do que aquele que não o controla.

Obesidade: aumenta o risco de diabetes, de hipertensão arterial e de aterosclerose; assim, indiretamente, aumenta o risco de AVC.

Anticoncepcionais hormonais: Atualmente acredita-se que as pílulas com baixo teor hormonal, em mulheres que não fumam e não tenham outros fatores de risco, não aumentem, significativamente, a ocorrência de AVC.